豆知識 かぶのお話

日本では古くから親しまれてきた野菜の一つです。かぶはアブラナの一種で、チンゲン菜、キャベツ、白菜の仲間になります。呼び名も様々あり、一般的に知られているものでは「かぶら」や「かぶな」などあります。別名では「すずな」とも言われ、春の七草のひとつでもあります。

今日はそんなかぶのお得な情報を紹介させていただきます。かぶは根も葉も食べることができ、捨てるところがない野菜です。根の部分は「アミラーゼ」という消化酵素が含まれており、体内で炭水化物の一つであるデンプンの消化を行っています、そのために弱った胃の消化機能を助け、胃もたれや胸やけの解消に効果があります。かぶの根を生で食べると消化酵素を効率的に摂取出来るので、サラダや和え物で食べると良いでしょう。葉の部分には「ビタミンC」、「β-カロテン」や「カルシウム」も豊富に含まれています。ビタミンCやβ-カロテンは免疫力を整える効果があり、カルシウムは大切な歯や骨になり、骨粗しょう症の予防にも効果的です。ビタミンCは水に溶ける性質があるので、味噌汁など水に溶け出した汁ごと飲める料理がお勧めです。またカロテンは油に溶ける性質があるので、油または油分を含んだ食品と一緒に食べるのが効果的です。

こんな特徴を活かしたお勧め料理として「かぶのポタージュスープ」を紹介します。これからの時期、甘味も増した美味しいかぶを是非、試してみてください。

押麦を使用した「かぶのポタージュスープ」

〈材料　1人分〉
かぶ……60g
玉葱……30g
押麦……2g
かぶの葉……5g

〈調味料　1人分〉
オリーブオイル……0.2g
水……20g
牛乳……30g
コンソメ……0.3g
塩……0.4g
胡椒……少々

〈栄養価　1人分〉
エネルギー……54kcal
脂質……1.5g
食塩相当量……0.6g
炭水化物……8.7g
たんぱく質……2g

〈作り方〉
①かぶは葉を切り落とし、皮をむく。玉葱は皮をむき、端を切り落とす。
②それぞれ3mmスライスにする（ミキサーにかけるので薄くてOK）。
③かぶの葉は2mmの小口切りし、さっと茹でる。
④押麦はたっぷりの水で15分茹でる。その後、流水で冷まし、水気を切る。
⑤鍋にオリーブオイルを入れ、玉葱をしっかり炒める。
⑥人数×水20gを入れる。
⑦かぶを入れ、崩れる程度まで煮る。
⑧押麦を入れ、混ぜてひと煮立ちしたら火を止める。
⑨少量ずつミキサーにかけ、なめらかにする。
※裏漉しはしないので⑨の作業は丁寧に
⑩鍋に戻し、調味料を加え、人数×100ccなるまで水分を加える。
⑪よく撹拌しながらとろみが付くまで弱火で煮る。
⑫仕上がり（好みのとろみ加減に調整）を確認する。
⑬器に盛付けてかぶの葉を飾る。

Information

2019年まで18年間途絶えることなく続けてきた医療従事者による慈恵ゴスペルクリスマスコンサート。

コロナ禍により2020年は開催を断念せざるを得えませんでしたが、2021年はリモート合唱で復活します！ 患者さんに少しでも元気を届けることができたら嬉しいです。次のURL、QRコードから動画をご覧いただけます。

慈恵ゴスペルクワイア
http://jikeigos.sakura.ne.jp/

東京慈恵会医科大学附属病院
〒105-8471 東京都港区西新橋 3-19-18
TEL 03-3433-1111（代）
URL https://www.hosp.jikei.ac.jp

No. 68
2021

すこやかインフォメーション

慈恵大学病院だより

特集／スタッフ紹介
腫瘍センター
『腫瘍センターって何ですか?』

豆知識
かぶのお話

東京慈恵会医科大学附属病院

特集 腫瘍センターって何ですか？

腫瘍センターとは
腫瘍センター長　宇和川 匡

当院は厚生労働省より地域がん診療連携拠点病院の指定を受けており、質の高いがん医療の提供ができる体制をとっています。このがん医療全般に関わるのが腫瘍センターです。がん医療の進歩は目覚ましく、同時に多様化・複雑化しており、診療科横断的・職種横断的な総合力を持って対応にあたることが求められます。当院の腫瘍センターはこれらの総合力で患者満足度の高いがん医療の提供を目指しています。がんゲノム医療などの最新医療の提供はもちろん、生活の質を考慮したがんサポーティブケア（耐える治療から少しでも楽な治療へ）、妊孕性温存、就労支援などの社会的なサポートを通して、がん医療における患者さん・ご家族のトータルケアをおこないます。

腫瘍センターは 2021 年４月よりその活動内容の見える化を意識した新たな部門編成を行い、活動しています（下図）。また、本邦において未だ不足しているがん医療を専門とする多職種からなる人材の育成にも力を注いでいます。

今回の特集では、腫瘍センターにおける４つの部門について紹介いたします。

- 腫瘍センター
  - 外来化学療法室
  - 緩和ケア診療部
  - がんゲノム医療推進室
  - がんサポーティブケア室
  - がん栄養リハビリテーション治療室
  - 妊孕性温存外来
  - がん相談支援センター
  - 院内がん登録室

がんサポーティブケア室
永﨑 栄次郎

がんサポーティブケア室は、がん薬物療法を安全かつ快適に行うために、各診療科のお手伝いやチーム医療の体制づくりを行う部門です。

当院のがん診療の強みは、全ての臓器の診療科があるデパートのような病院であること、そして各診療科の垣根が低くチームワークがあることです。がん治療は日々進歩しており、新しい薬が次々に登場しています。治療効果が向上している一方で、副作用も多彩となっており、様々な診療科がチームで対処する必要があります。私達は当院の総合力を活かすべく、がんチーム医療の窓口や橋渡しを行っています。

例えば、免疫チェックポイント阻害薬は過剰な自己免疫反応による副作用が様々な臓器で起こります。私達は副作用対策チームを作り、迅速に対応できるようにしました。また、副作用対策マニュアルの作成や講習会を行い情報の共有を行っています。

がん薬物療法を長期間行っていると、副作用により患者さんの生活の質が悪化してしまうことがあります。副作用を軽減する支持療法で快適に治療を続けることが重要であり、その検討や導入を行っています。例えばタキサン系抗がん剤では手のしびれの副作用がありますが、点滴中にきつめの手術用手袋で手を締めることで軽減できる可能性があります。私達は患者さん用の説明文書を作成し、手術用手袋を院内の売店で購入できるようにしました。

今後も患者さんのがん治療を裏から支えていきますので、よろしくお願いします。

がん栄養リハビリテーション治療室
鈴木 慎

日本人の２人に１人は生涯でがんとなり、３人に１人はがんで亡くなります。がんは多くの方が経験し、ともに生き、ときに克復するものであることがわかります。実はがん治療行う中で、患者さんと医師が気にする点において相違があることが知られています。医師は「体重の減少」を主に気にしていますが、患者さん本人は「食欲がないこと」「身体機能が低下してしまうこと」を一番心配しているという報告があります。がん栄養リハビリテーション治療室は本学の「病気を診ずして、病人を診よ」という建学の精神のもと、患者さんのニーズに合わせた「食べたい」「身体を動かしたい」という気持ちを実現するために活動しています。

食欲低下や身体機能低下の原因はがんの種類ごと、個人個人で異なります。問題を解決に導くために、医師・リハビリテーション療法士・管理栄養士・看護師など各分野のスペシャリストが協力し患者さんごとのオーダーメイド治療を行います。がんの病状に合わせ、食形態・補助食品の提案、内服薬の処方、運動指導や時には歩行補助具・装具の選定を実施します。また今後は時代の流れに合わせ最先端の AI 機能を用いた、栄養・運動管理も行っていく予定です。

食事と運動のことで困ったことがあったらいつでもがん栄養リハビリテーション治療室までご相談ください。

妊孕性温存外来
楠原 淳子

若い患者さんに対するがん治療は、その内容によっては卵巣や精巣などの性腺機能不全や、子宮・卵巣・精巣など生殖臓器の喪失により将来子どもを持つことが困難になることがあります。医療者と患者さんにとって、最大のゴールは病気を克服することであるため、これまではがん治療によるこれらの問題点には目をつぶらざるを得ませんでした。

しかし、最近はがん診療の飛躍的進歩によってがんを克服した患者さんの治療後の生活の質（QOL = quality of life）にも目が向けられるようになってきました。

子宮がんや卵巣がんに対する子宮や卵巣を温存する手術、さらには生殖補助技術の進歩による精子や卵子、受精卵の凍結保存などは広く普及するに至っています。最近では卵巣を組織ごと凍結保存して、がん治療の終了後に再度体内に移植する技術も確立されつつあります。現在、がん治療で通院中の方、これからがん治療を受ける予定の皆さんを対象に、がん治療による不妊の予防や対策についてご相談を伺います。

がん相談支援センター
藤本 麗子

がん相談支援センターは、外来棟リニューアルに伴い１階に場所を移し、利用者の皆様に馴染みやすい場所となるように通称“ソレイユ”と名付けました。

がんを患って、体やこころが思うようにならないことがあっても、どんなときにも希望に向かって光が差す太陽のような存在、人生に寄り添える場所でありたいという願いが込められています。

がん治療は、目まぐるしい発展により生存率は大きく向上しました。延命は可能になりましたが、繰り返される治療によって起こる副作用、再発、転移への心配など、生活へ影響することで生きづらさが生じやすい病です。

がん相談支援センターは、診療だけでは理解や解決が出来ないこと、身近な方に相談しづらいことなど、気がかりなことをいつでも話すことができる場所です。さらに、以前と違い、今は医療・ケアを含め、どのような人生にするか、締めくくるかを自ら決めていくことが尊重されています。

がん患者さんやご家族が自分らしい充実した人生を過ごすことが出来るように支援してまいります。主治医に話をしなくても、当院を受診されていない方もご利用ができます。腫瘍センター各部門への受診をご希望の方は、当センターにご相談いただければ幸いです。

スタッフ紹介　腫瘍センター

専門分野　肝胆膵領域がんの治療

腫瘍センター長
外科、腫瘍・血液内科
宇和川（うわがわ）　匡（ただし）
出身大学　山口大学
卒年　平成２年
出身地　東京
趣味　スポーツ観戦
好きな言葉　根性、勇気

つらいがん治療が少しでも楽になることを意識した医療を心がけています。よろしくお願いします。

専門分野　腫瘍内科、乳癌

がんサポーティブケア室
腫瘍・血液内科
永﨑（ながさき）　栄次郎（えいじろう）
出身大学　東京慈恵会医科大学
卒年　平成 11 年
出身地　東京都足立区
趣味　カレー作り、水泳
好きな言葉
病気を診ずして病人を診よ

患者さんが安心、安全に薬物療法が受けられるように尽力いたします。

専門分野　生殖内分泌

妊孕性温存外来
産婦人科
楠原（くすはら）　淳子（あつこ）
出身大学　杏林大学
卒年　平成 16 年
出身地　東京
趣味　映画鑑賞
好きな言葉　何事も勉強

がん治療と、治療後に子供を持つという将来への希望についてご相談ください。

専門分野　リハビリテーション

がん栄養リハビリテーション治療室
リハビリテーション科
鈴木（すずき）　慎（しん）
出身大学　埼玉医科大学
卒年　平成 28 年
出身地　埼玉県狭山市
趣味　運動　カレー作り
好きな言葉　いまの自分のまんま、そのまんま、いま、ぶつかってみたらどうか？

がん患者さんの「食べたい」「身体を動かしたい」という気持ちをチームでサポートいたします。

専門分野　がん看護

がん相談支援センター
化学療法室、緩和ケアチーム
藤本（ふじもと）　麗子（れいこ）
出身大学　東京慈恵会医科大学大学院
卒年　平成 31 年
出身地　京都
趣味　旅行
好きな言葉
心の目でみる

看護師は、病を含めた人生をどう生きるか支援する役割です。自分らしい人生の追求と実現に活用ください。